Polar RC3 GPS™

Guia Como Começar

LISTENS TO YOUR BODY

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO 3

2. PREPARAÇÃO 8

3. TREINO 11

4. ANÁLISE 17

5. INFORMAÇÕES IMPORTANTES
..... 19
Cuidar do seu produto 19
Informações sobre a pilha 21
Precauções 24
Especificações Técnicas 26
Garantia limitada internacional
Polar 28

1. INTRODUÇÃO

Parabéns pela aquisição do seu computador de treino Polar RC3 GPS! O RC3 GPS proporciona-lhe um sistema completo para o orientar no seu treino.

1 Sensor de frequência cardíaca Polar H3
2 Sensor de passada Polar s3+
3 Sensor de cadência Polar CS™ W.I.N.D.
4 Sensor de velocidade Polar CS™ W.I.N.D.

Pode transferir a versão integral do manual do utilizador e a versão mais recente deste Guia como Começar a partir de www.polar.com/support. Para tutoriais em vídeo, aceda a http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

O Sistema de Treino

Com uma unidade GPS integrada, o **computador de treino Polar RC3 GPS** fornece dados da velocidade e da distância, bem como informações sobre a rota ao serviço Web polarpersonaltrainer.com, em todos os desportos ao ar livre que utilizem a tecnologia do Sistema de Posicionamento Global (GPS).

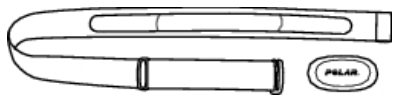
Se adquiriu um conjunto que não possui sensor de frequência cardíaca, desactive-o nas definições do Perfil de Desporto. Para obter instruções, consulte Preparação.

Ligue o computador de treino Polar RC3 GPS ao seu computador com um **cabo USB** para carregar a bateria e para transferir dados entre o computador de treino e o serviço Web polarpersonaltrainer.com.

Para uma análise mais aprofundada do seu treino, transfira os seus dados de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com. Também pode criar e transferir os seus próprios objectivos e programas de treino Polar Endurance para o computador de treino e utilizá-los no seu treino.

Acessórios Polar Disponíveis

Com os acessórios Polar, pode melhorar a sua experiência de treino e compreender melhor o seu desempenho.



O computador de treino RC3 GPS é compatível com os **sensores de frequência cardíaca H2** e **H3**. O confortável sensor de frequência cardíaca detecta com precisão a sua frequência cardíaca a partir dos sinais eléctricos do coração e envia os dados para o computador de treino em tempo real.

O sensor de frequência cardíaca é constituído por um conector e por uma tira elástica.

O sensor de passada s3+ transmite a velocidade/ritmo de corrida e dados da distância ao seu computador de treino. Mede também a cadência de corrida e o comprimento da passada.

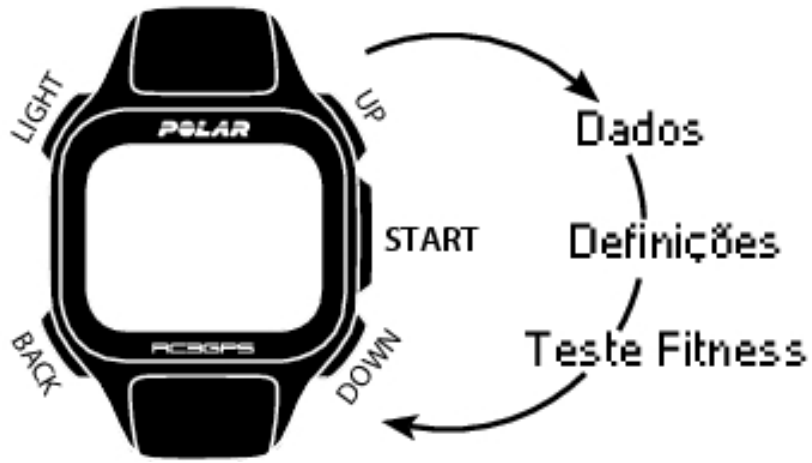
O sensor de velocidade CS W.I.N.D. mede, em tempo real e sem fios, a distância e a velocidade/cadência média e máxima durante a prática de ciclismo.

O sensor de cadência CS W.I.N.D. mede, em tempo real e sem fios, a cadência média e máxima de ciclismo em rotações por minuto.

Os dados de todos os sensores compatíveis são enviados para o computador de treino, através de tecnologia sem fios de 2,4GHz W.I.N.D., de que a Polar é proprietária. Isto elimina as interferências durante o treino.

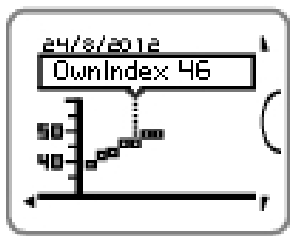
Estrutura do menu e funções dos botões

No visor da hora, prima UP (PARA CIMA) para aceder ao **MENU**. Percorra a estrutura do menu com UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO) e prima START (INICIAR).



- Seleccione **Dados** para ver todas as informações de treino guardadas.
- Seleccione **Definições** para modificar perfis de desporto, definições da frequência cardíaca, informações do utilizador, definições gerais ou definições do relógio.

- Seleccione **Teste Fitness** para iniciar o teste ou ver os resultados. O Teste de Fitness Polar mede a sua fitness aeróbica em repouso, em cinco minutos. O resultado, o Polar OwnIndex, avalia o seu consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$). Faça o teste de 6 em 6 semanas e veja os seus progressos.



LIGHT (Luz)

- Ilumina o visor
- **Premir sem libertar** para aceder ao MENU RÁPIDO: No visor da hora, bloqueia botões, define o alarme ou selecciona o fuso horário. Durante o treino, permite bloquear botões, selecciona o sensor de pesquisa, ajusta os sons de treino, activa/desactiva a volta automática, mostra informações GPS ou mostra os limites da zona.

BACK (PARA TRÁS)

- Sair do menu
- Voltar ao nível anterior
- Deixar as definições inalteradas
- Cancelar as selecções
- **Premir sem libertar** para voltar ao modo hora a partir de qualquer outro modo.

UP (PARA CIMA)

- Percorrer as listas de selecção
- Ajustar um valor seleccionado
- **Premir sem libertar** para alterar o mostrador do relógio.

START (INICIAR) / OK

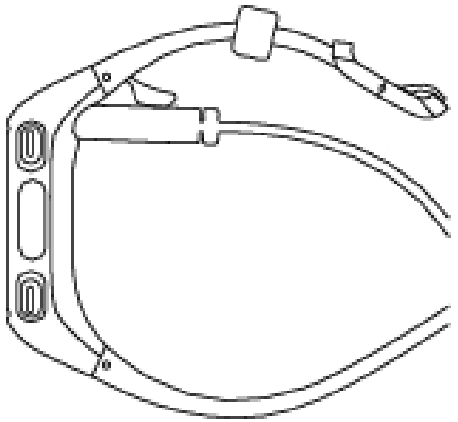
- Confirmar selecções
- Iniciar a sessão de treino
- Registar uma volta
- **Premir sem libertar** para activar/desactivar o bloqueio de zona no modo de treino.

DOWN (PARA BAIXO)

- Percorrer as listas de selecção
- Ajustar um valor seleccionado
- **Premir sem libertar** para alternar entre a Hora 1/ Hora 2.

2. PREPARAÇÃO

Carregar a bateria
O RC3 GPS utiliza uma bateria interna, recarregável. Carregue o RC3 GPS através de uma conexão USB no seu computador, utilizando o cabo USB enviado com o produto. Se pretender ligar o conector USB a uma tomada de parede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto).



1. Ligue o conector USB miniatura à porta USB do RC3 GPS.
2. Ligue o conector USB a uma porta USB do computador. Recomenda-se que não utilize hubs USB em virtude de estes não fornecer energia eléctrica suficiente ao RC3 GPS.
3. A animação do carregamento da pilha é exibida no visor. O carregamento total da pilha pode demorar até 1,5 horas.
4. Quando o RC3 GPS estiver completamente carregado, é exibida a indicação **Carga concluída**. Desligue o cabo.

Após o primeiro carregamento, o RC3 GPS vai para as definições básicas. Para aceder às definições básicas durante o carregamento, prima um botão qualquer.

Utilize um cabo conforme à norma USB 1.1/2.0 incluído na embalagem. O tempo de carregamento poderá ser superior se carregar a partir de um hub USB.

Introduzir as definições básicas

Introduza dados o mais precisos possível, para garantir informações correctas baseadas no seu desempenho.

1. Primeiro, seleccione o idioma. Confirme a sua selecção com START (INICIAR).
2. É exibida a indicação **Introduza as definições básicas**. Prima START (INICIAR) e comece a introduzir os seus dados pessoais utilizando os botões UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO) e confirme as suas selecções com START (INICIAR).
3. Uma vez concluídas as definições básicas, ajuste o seu nível de actividade e frequência cardíaca máxima em **Definições** > **Informações utilizador**, se necessário.

É importante introduzir os valores correctos nas Definições básicas, sobretudo quando definir o peso, altura, data de nascimento e sexo, dado que estes influem na precisão dos valores das determinações, por exemplo, nos limites da frequência cardíaca e no consumo calórico.

Para informações detalhadas acerca das definições do RC3 GPS, consulte a versão integral do manual do utilizador em www.polar.com/support.

Ajustar as definições de Perfil de Desporto

A funcionalidade **Perfil de Desporto.** ajuda-o a iniciar a sessão de treino com facilidade. O RC3 GPS possui cinco perfis de desporto, um para corrida, dois para ciclismo e dois para outros desportos.

Ajuste as definições dos perfis de desporto de acordo com as suas necessidade em **MENU** > **Definições** > **Perfis de desporto**. Pode, por exemplo, cativar os sensores que pretende usar no desporto. Quando inicia uma sessão de treino usando o perfil de desporto, o RC3 GPS detecta automaticamente os sensores necessários.

O sensor de frequência cardíaca está activado por predefinição em todos os desportos. Sendo assim, o RC3 GPS começará automaticamente a procurar o sinal de frequência cardíaca mal prima START (INICIAR) no visor da hora. Se adquiriu um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, desactive-o **MENU** > **Definições** > **Perfis de Desporto** > **Corrida** > **Sensor de frequência cardíaca** > **Desactivado**.

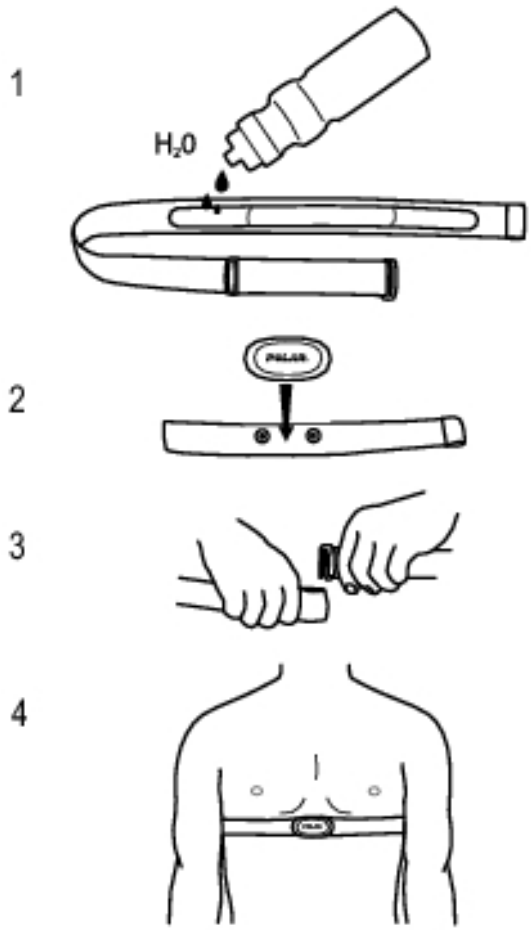
Ao activar pela primeira vez um sensor opcional (sensor de passada s3+, sensor de velocidade CS W.I.N.D. ou sensor de cadência CS W.I.N.D.), é necessário emparelha-lo com o RC3 GPS. Para mais informações sobre definições de perfis de desporto e o emparelhamento de um sensor com o RC3 GPS, consulte a versão integral do manual do utilizador em www.polar.com/support.

3. TREINO

Colocar o sensor de frequência cardíaca

Coloque o sensor de frequência cardíaca para medir a frequência cardíaca.

1. Humedeça os eléctrodos da tira elástica.
2. Aplique o conector na tira elástica.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito



Retire o conector da tira e lave-a em água corrente depois de cada utilização. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos húmidos e o sensor de frequência cardíaca activado. Se isso acontecer, reduz a duração da pilha do sensor. Para instruções de lavagem mais detalhadas, consulte Informações importantes.

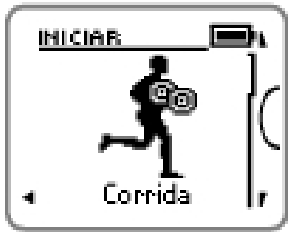
Iniciar uma sessão de treino

Inicie uma sessão de treino premindo START (INICIAR).

Se adquiriu um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca e tem o sensor de frequência cardíaca desactivado nas definições de Perfil de Desporto, ignore os pontos 1 e 2 e vá directamente para o ponto 3.

1. Depois de colocar o RC3 GPS e o sensor de frequência cardíaca, comece por premir START (INICIAR). É exibida a indicação **A procurar novo sensor FC**. O RC3 GPS procura o sinal de um sensor de frequência cardíaca.

2. Assim que o RC3 GPS encontrar o sinal é exibida a indicação **Sensor freq. cardíaca encontrado**. Este procedimento é designado por emparelhamento e é executado apenas uma vez para o sensor de frequência cardíaca. O emparelhamento garante que o seu RC3 GPS só recebe os sinais do seu sensor de frequência cardíaca, permitindo um treino sem interferências na presença de outros computadores de treino.

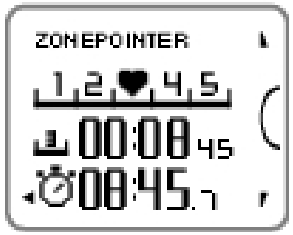


3. O RC3 GPS entra no modo de pré-treino. Seleccione o perfil de desporto que pretende utilizar com os botões UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO).

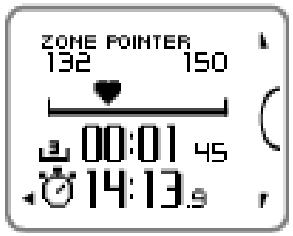
   Se activou a função GPS e/ou um sensor opcional neste perfil de desporto, o RC3 GPS começará automaticamente a procurar o sinal.
   Para captar sinais de satélite, vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e árvores. Se as condições forem boas, a aquisição de sinais de satélite pela primeira vez demora normalmente 30 a 60 segundos. O RC3 GPS encontrará os sinais mais rapidamente se o mantiver imóvel durante a procura.

4. A marca de verificação indica que o sinal foi encontrado. Este visor é exibido quando o RC3 GPS encontra o sinal do sensor de frequência cardíaca e o sinal GPS. Se o RC3 GPS não captar o sinal, o visor exibe um triângulo com um ponto de exclamação.

   Quando o RC3 GPS tiver encontrado todos os sinais, prima START (INICIAR). É exibida a indicação **Gravação iniciada**, e pode começar a gravar a sessão de treino.

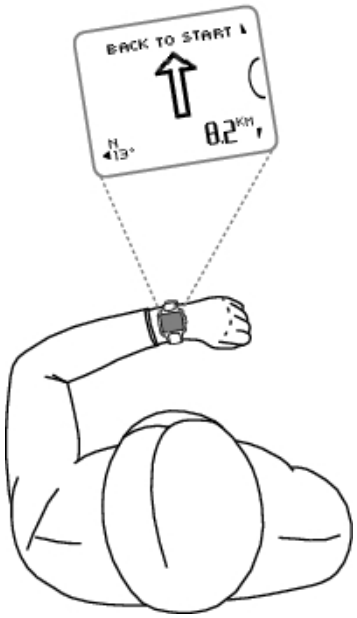


O treino nas **zonas de desporto Polar** é um modo fácil de acompanhar a intensidade durante o treino. A funcionalidade **Zonepointer** mostra a zona de desporto em que está a treinar de momento, com um símbolo coração que se move numa escala de acordo com a sua frequência cardíaca.



Pode bloquear a zona de desporto em que pretende permanecer durante uma determinada sessão de treino. Quando a sua frequência cardíaca estiver abaixo ou acima da zona de desporto em que pretende treinar, o RC3 GPS emite um alarme visual e sonoro.

*Utilize a funcionalidade **ZoneOptimizer** durante o aquecimento para personalizar as zonas de treino. A funcionalidade ZoneOptimizer ajusta as zonas de desporto com base na variabilidade da frequência cardíaca.*



A funcionalidade **Voltar ao ponto de partida** orienta-o de volta ao seu ponto de partida. Quando inicia uma sessão de treino, o computador de treino guarda a sua localização como ponto de partida. Quando está na altura de regressar ao seu ponto de partida, faça o seguinte:

- Percorra até ao visor VOLTAR AO INÍCIO.
- Mantenha o RC3 GPS na horizontal à sua frente (logótipo "POLAR" virado para a frente).
- Vá-se mexendo para que o RC3 GPS determine a direcção em que vai. Uma seta apontará na direcção do seu ponto de partida.
- Para voltar ao ponto de partida, desloque-se sempre na direcção da seta.
- O RC3 GPS também exibe as coordenadas da direcção e a distância directa (linha recta) entre o local onde se encontra e o ponto de partida.

Mantenha sempre um mapa à mão para o caso de o RC3 GPS perder o sinal do satélite ou da bateria ficar sem carga.

Consulte a versão integral do manual do utilizador em www.polar.com/support para instruções detalhadas sobre a utilização das **zonas de desporto Polar**, **ZoneOptimizer** e a funcionalidade **Voltar ao ponto de partida**.

Funções dos botões

- Mude a vista de treino no visor utilizando os botões UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO)..
- Aceda ao MENU RÁPIDO premindo LIGHT (LUZ) sem libertar durante dois segundos.
- Grave uma volta premindo OK.
- Bloqueie uma zona premindo OK sem libertar.
- Faça uma pausa na sessão de treino premindo BACK (PARA TRÁS).
- Pare completamente a gravação da sessão de treino premindo BACK (PARA TRÁS) duas vezes.

Para mais informações sobre as funções disponíveis durante o treino, consulte a versão integral do manual do utilizador em www.polar.com/support.

4. ANÁLISE

A **funcionalidade Benefício do treino** ajuda-o a entender melhor a eficácia do seu treino. Esta funcionalidade requer a utilização do sensor de frequência cardíaca. Depois de cada sessão de treino recebe um texto informativo e um resumo do seu desempenho, se tiver treinado, pelo menos, um total de 10 minutos nas zonas de desporto.

Pode ver detalhes nas suas sessões de treino seleccionando **MENU** > **Dados** > **Ficheiros de treino**.

Para uma análise mais aprofundada do seu treino, transfira os dados de treino para o serviço Web polarpersonaltrainer.com usando o cabo USB e o software WebSync.

Pode transferir o software WebSync a partir de www.polarpersonaltrainer.com, depois de se registar no serviço Web. A utilização do serviço Web polarpersonaltrainer.com é gratuita.

Com o serviço Web **polarpersonaltrainer.com** pode

- ver o seu itinerário de treino
- partilhar os seus resultados de treino como actualização de estado numa rede social
- desafiar os seus amigos para competições desportivas virtuais
- obter informações mais detalhadas sobre o seu treino
- armazenar o seus ficheiros de treino, acompanhar o seu progresso
- acompanhar a sua carga de treino e recuperação no diário de treino
- criar e transferir programas de treino Polar Endurance para o computador de treino e utilizá-los no seu treino, e
- criar os seus próprios objectivos de treino

Para mais informações acerca das funções no serviço Web polarpersonaltrainer.com, consulte a ajuda online do polarpersonaltrainer.com.

Com o **software WebSync** pode

- sincronizar e transferir dados entre o seu RC3 GPS e o polarpersonaltrainer.com,
- ajustar as definições do seu RC3 GPS, e
- personalizar o visor do seu RC3 GPS, por exemplo, com o seu próprio logótipo.

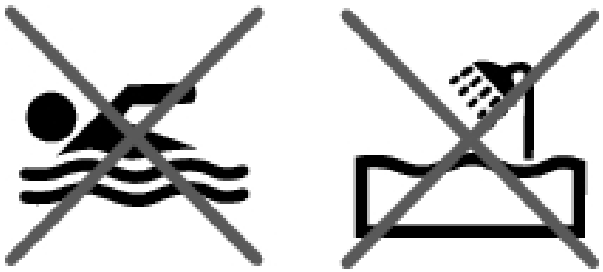
Para mais informações acerca da transferência de dados e outras funções do software WebSync, consulte a versão integral do manual do utilizador em www.polar.com/support ou a ajuda online do WebSync.

5. INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Cuidar do seu produto

Computador de treino

Mantenha o computador de treino limpo. Use uma toalha de papel humedecida para limpar a sujidade do computador de treino. Para manter a resistência à água, não lave o computador de treino com uma máquina de lavar à pressão. *Não mergulhe o computador de treino na água.* Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza.



Não apropriado para tomar banho e nadar. Protegido de salpicos, suor e chuva. Não mergulhe o computador de treino na água. O uso do computador de treino com chuva excessiva também pode causar interferências na recepção GPS.

Sensor de frequência cardíaca

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxagúe a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre acentuadamente os eléctrodos.

Verifique a etiqueta da tira elástica para ver se a pode lavar à máquina. Nunca coloque a tira ou o conector numa máquina de secar!

Sensor de velocidade CS W.I.N.D., Sensor de cadência CS W.I.N.D. e Sensor de passada s3+

Lave os sensores com uma solução de água e sabão suave e enxagúe-os com água limpa. Para manter a resistência à água, não lave os sensores com uma máquina de lavar à pressão. *Não mergulhe na água o sensor de velocidade CS, o sensor de cadência CS ou o sensor de passada s3+.* Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Evite pancadas fortes nos sensores, pois pode danificar as unidades sensoras.

Armazenamento

Mantenha o computador de treino e os sensores num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o computador de treino à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados, como acontece se os deixar dentro do carro ou montados no suporte para bicicleta.

Guarde o computador de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o computador de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Procedendo deste modo prolonga a duração da pilha.

Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar directa durante períodos prolongados.

Assistência

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência, exceptuando a substituição da pilha do sensor de frequência cardíaca, seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro.

Para informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e os Web sites específicos de cada país.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades.

Informações sobre a pilha

Computador de treino

O computador de treino contém uma pilha recarregável. A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha selectiva de dispositivos electrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo municipal indiscriminado.

As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes antes de surgir um decréscimo notável na sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento. A pilha ficará com 70-80% da carga ao fim de uma hora de carregamento. A carga completa da pilha demora até 1,5 horas.

Duração da pilha a

- Em uso contínuo, a gravar uma sessão de treino com a função GPS LIGADA: até 12 horas
- Em uso contínuo, a gravar uma sessão de treino com a função GPS DESLIGADA: até 1700 horas
- se treinar em média 1h/dia, 7 dias/semana:
  - com a função GPS LIGADA: até 11 dias
  - com a função GPS DESLIGADA: até 120 dias
- quando se utiliza apenas a vista da hora: até 4 meses

A duração varia consoante as condições de funcionamento (por exemplo, temperaturas elevadas ou baixas) e o envelhecimento da pilha. A duração decresce significativamente com temperaturas muito negativas. A utilização do RC3 GPS por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a duração.

Para saber quando deve recarregar a pilha, consulte a versão integral do manual do utilizador em www.polar.com/support.

Sensor de frequência cardíaca

O sensor de frequência cardíaca utiliza uma pilha que pode ser substituída pelo utilizador.

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo para garantir a resistência à água do conector.

Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

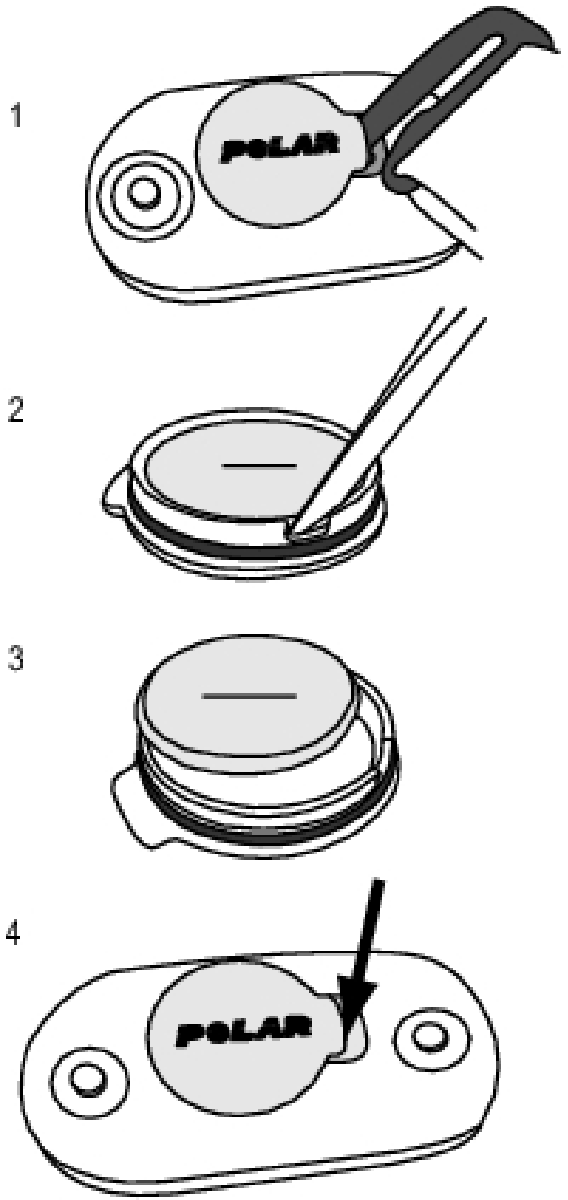
Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois pólos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha, fazendo com que esta se descarregue mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode diminuir a sua capacidade e duração.

Para substituir a pilha:

1. Levante a tampa da pilha utilizando a chave na tira elástica.
2. Remova a pilha antiga da tampa, utilizando um pequeno estilete rígido de tamanho apropriado, como um palito. ´Recomendamos uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar a tampa da pilha.
3. Insira uma nova pilha (CR 2025) na tampa, com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe a saliência da tampa da pilha com a ranhura no conector e prima a tampa para a inserir no sítio. Deverá ouvir um estalido.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Existe perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.



Precauções

O computador de treino Polar RC3 GPS exibe os seus indicadores de desempenho. O RC3 GPS foi concebido para indicar o nível de esforço fisiológico e a recuperação durante e depois de uma sessão de exercício. Mede a frequência cardíaca, a velocidade e a distância. Mede também a cadência de corrida se for utilizado com o sensor de passada s3+ e a cadência de ciclismo se for utilizado com um sensor de cadência CS W.I.N.D.. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O RC3 não deve ser utilizado para efectuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

Minimizar riscos durante o treino: Fazer exercício pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de exercício, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder positivamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Para além da intensidade do exercício, as medicações para o coração, tensão arterial, patologias do foro psicológico, asma, problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o exercício, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se utiliza um pacemaker, pode usar computadores de treino Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Não podemos, no entanto, emitir uma garantia oficial quanto à adequação dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados devido à variedade de dispositivos disponíveis. Se tiver dúvidas ou se tiver sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo electrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insectos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o computador de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

Se treina num ambiente frio (-20 °C a -10 °C / -4 °F a 14 °F) recomendamos que coloque o computador de treino dentro da manga do blusão, directamente sobre a pele.

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos eléctricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no computador de treino Polar. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-de de eventuais fontes de interferências. Para mais informações, consulte www.polar.com/support.

Especificações Técnicas

Computador de treino

Tipo de pilha:	Bateria recarregável Li-pol de 250 mAH
Duração:	até 12 horas em uso contínuo
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiais do computador de treino:	Lentes PMMA com um revestimento duro na superfície superior, corpo do computador de treino em (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / Alumínio / Aço inoxidável
Materiais da tira elástica e da fivela:	Poliuretano (TPU) e aço inoxidável
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do GPS	distância +/-2%, velocidade +/-2km/h
Taxa de amostragem	1 amostra/segundo
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1% ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência cardíaca:	15-240 bpm
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-36 km/h ou 0-22,5 mph (quando se mede a velocidade com um sensor de passada s3+) 0-127 km/h ou 0-79 mph (quando se mede a velocidade com um sensor de velocidade CS) 0-303 km/h ou 0-188,5 mph (quando se mede a velocidade com GPS)
Resistência à água:	Estanque IPX7 Não apropriado para tomar banho e nadar. Protegido de salpicos, suor e chuva.

Valores limite do computador de treino

Número máximo de ficheiros:	99
Tempo máximo gravado num ficheiro:	99 h 59 min 59 s
Número máximo de voltas gravadas numa sessão de treino:	99 (por exercício)
Número máximo de voltas automáticas gravadas numa sessão de treino:	99 (por exercício)
Distância total:	99 999,99 km / 99 999,99 mi
Duração total:	9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Contagem total das sessões de exercício:	65535

Sensor de frequência cardíaca

Duração da pilha:	1600 horas de utilização
Tipo de pilha:	CR2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 0.90, em silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector:	ABS
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30 m O sensor de frequência cardíaca Polar é resistente à água, mas não mede a frequência cardíaca na água devido à sua frequência de transmissão.

Requisitos do Sistema para o Software Polar WebSync

Sistema operativo: Microsoft Windows XP/Vista/7 ou Mac OS X 10.5 (Intel) ou posterior

Ligação à Internet

Tecnologias Patenteadas

O computador de treino Polar RC3 GPS utiliza, entre outras, as seguintes tecnologias patenteadas:

Tecnologia OwnIndex® para o teste de fitness.

Cálculo pessoal de calorias OwnCal®.

Garantia limitada internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc.

Polar Electro Oy é uma empresa certificada ISO 9001:2008.

CE

Este produto está conforme às Directivas 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support.

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

As informações referentes a regulamentação estão disponíveis em www.polar.com/support.

Para consultar a certificação específica do RC3 e marcas de conformidade, aceda a **MENU** > **Definições** > **Definições gerais** e prima sem libertar LIGHT (LUZ).

Termo de responsabilidade

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY